

2024-03-05 18:24:52

<http://justnews.pt/noticias/atualmente-duas-em-cada-10-criancas-tem-pressao-arterial-elevada>



«Atualmente, duas em cada 10 crianças têm pressão arterial elevada»

A ansiedade, a poluição, o excesso de peso e o sedentarismo são alguns dos fatores de risco que Rosa de Pinho identifica como promotores do desenvolvimento de hipertensão, aos quais os mais jovens não são alheios, alertando que 20% das crianças têm pressão arterial elevada.

No rescaldo do 18.º Congresso Português de Hipertensão e Risco Cardiovascular Global, que juntou meio milhar de participantes, a presidente da SPH apresenta alguns dos assuntos debatidos.



Intervenção de Rosa de Pinho

“Continua a haver uma série de fatores de risco que aumentam a probabilidade de a pessoa vir a desenvolver hipertensão, como o consumo de álcool e de tabaco. Mas, nos últimos tempos, tem-se falado cada vez mais no impacto dos novos fatores de risco, relacionados com as condições de vida atuais”, começa por afirmar Rosa de Pinho, referindo-se a quadros como a ansiedade, a depressão e o stress pós-traumático, que “são cada vez mais frequentes e têm influência sobre o organismo”.

A especialista em MGF, que coordena a USF Vale do Vouga, esclarece que tais manifestações “vão provocar pequenas inflamações a nível vascular que, a longo prazo, podem levar à HTA”. Também “a situação ambiental, onde se enquadra a poluição sonora e atmosférica e a pobreza, pode concorrer para provocar e agravar a HTA e as doenças cerebrovasculares, a longo prazo”.

No caso da falta de exercício físico e do sedentarismo em concreto, alerta que tais comportamentos “são muito evidentes no caso das crianças e dos adolescentes, em parte devido ao maior número de horas sedentárias dedicadas ao uso das tecnologias, que se reflete num aumento do excesso de peso”.

Esta perceção tem levado a Sociedade Portuguesa de Hipertensão a ter como um dos seus parceiros a Sociedade Portuguesa de Pediatria. “A prevalência da HTA continua a aumentar entre os mais novos e, atualmente, quatro em cada 10 adultos têm HTA e duas em cada 10 crianças têm pressão arterial elevada”, destaca.

Rosa de Pinho realça que, “na abordagem da HTA, não se pode dissociar o tratamento farmacológico do não farmacológico, sendo que quanto mais jovens forem mais importantes serão as alterações do estilo de vida”.

De facto, “é pouco provável que uma pessoa de idade mude completamente os seus hábitos de vida, mas é determinante que os jovens consigam fazer alterações ao nível da redução do sal, da eliminação do consumo de álcool e de tabaco, da realização de uma alimentação rica em legumes e frutas e da prática de exercício físico, de forma a corrigir a pressão arterial e evitar o surgimento de complicações associadas à HTA”.

Relativamente aos adultos, sublinha a importância de “não retardar o início do tratamento farmacológico, na esperança de que os utentes alterem o seu estilo de vida, pois, a probabilidade de virem, entretanto, a sofrer um evento cardiovascular é grande”.

Assim, o mais adequado, caso tenham indicação para tal, será “iniciar a medicação e continuar a motivá-los para alterarem o seu estilo de vida, fazendo-se depois o devido ajuste da medicação quando as tensões melhorarem”.



Rosa de Pinho

Criar linhas de orientação simples e práticas e centralizar informação

Avaliando o que está estabelecido a nível europeu para o diagnóstico e tratamento da HTA, e particularmente as guidelines publicadas pela Sociedade Europeia de Hipertensão em 2023, Rosa de Pinho considera tratar-se de “um documento de texto muito bom, mas demasiado extenso para ser facilmente aplicado na prática diária pelos colegas”, entendendo faltar “uma orientação muito mais simples e clara”.

Concretamente no que respeita às orientações quanto aos estilos de vida, por exemplo, reconhece a necessidade de “existir uma orientação mais básica ao nível do exercício físico, pois, a importância dessa prática é consensual, contudo, subsistem algumas dúvidas quanto à forma como essa indicação deve ser transmitida e ao modo como deve ser acompanhada”.

Na verdade, “apesar de as novas guidelines darem grande importância às alterações do estilo de vida, pecam por não trazer orientações práticas de como fazê-lo”. No caso das novas tecnologias, nota que, “na prática, é preciso perceber como se pode utilizar e valorizar o uso dos smartwatch no dia-a-dia, visto serem uma realidade cada vez mais presente, apesar de ainda não validados para o diagnóstico da HTA”.

Enquanto executive officer do ESH General Practitioners Network pela Sociedade Europeia de Hipertensão, Rosa de Pinho tem trabalhado justamente na criação de linhas de orientação muito mais simples e concretas, para uma mais rápida e fácil aplicação na prática clínica diária, uma vez que, “em Portugal, à semelhança de outros países europeus, a maioria dos hipertensos é seguida pela MGF”.

Outra das preocupações da presidente da SPH refere-se à forma como a informação está dispersa, defendendo “a implementação de uma base de dados única, onde a informação recolhida pelos cuidados de saúde primários e hospitalares, sejam eles públicos ou privados, possa estar concentrada”.

A entrevista completa pode ser lida na edição de março do **Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários**.



Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Publicação Periódica Híbrida

Porque o conteúdo importa.
A referência na área dos cuidados de saúde primários.

8 Jornadas GRESIP Parte 1

Deslocalizar o rastreio da retinopatia diabética para otimizar a qualidade dos cuidados

relacionais, familiares e conjugais

Lipocombi

Boas práticas!

Melhor referência!

